

小学班主任实施班级心理健康教育策略研究

李彬彬, 李亚敏, 彭圆圆, 崔佳

(教育部学校规划建设发展中心 重庆第二师范学院儿童研究院, 重庆 400065)

摘要: 儿童心理健康是学校和家庭教育应该关注的重点。小学班主任在基础教育中的作用不容忽视, 因此有必要从学校及班主任层面探讨小学班级心理健康教育的发展策略。了解小学班级健康教育存在的问题及原因, 提出有效实施策略: 可从外部争取学校支持、内在提升专业素养来为开展班级心理健康教育创造条件, 在班级管理、学科教学中进行渗透式心理健康教育, 积极开展家校合作, 共同关注班级心理健康教育。

关键词: 小学; 班主任; 心理健康教育

中图分类号: G627

文献标识码: A

文章编号: 1008-6390(2020)03-0073-05

小学心理健康教育是提高小学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育, 是进一步加强和改进中小学德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分。我国心理健康教育起步晚, 总体发展缓慢, 地区差异大, 落实难度大。《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》指出, 小学生心理健康教育要全面科学地围绕学生自身开展, 要为学生的可持续发展考虑, 体现出国家教育的人文关怀。但不可否认的是, 目前专业的心理健康教育资源稀缺, 无法满足学生的心理健康教育需要, 这对小学生的心理素质和可持续发展是极为不利的。基于国家对培养“全面发展的人”的迫切需要, 《中国学生发展核心素养》明确了学生应具有积极的心理品质, 心理健康教育工作日益引起重视。小学班主任与学生朝夕相处, 兼顾教学与班级管理, 熟悉学生和班级情况, 开展班级心理健康教育工作具有天然的优势。因此, 小学班主任开展心理健康教育是未来班级心理健康教育的趋势。

一、小学班级心理健康教育存在的问题

(一) 学校心理健康教育效果不理想

1. 学校心理健康教育课程实效有待提升

随着社会竞争的日益激烈、人际关系的复杂化

以及家庭教养观念和方式的转变, 小学生面临的心理压力日趋加重, 其心理健康问题是客观存在的, 如入学时小学新生不能适应环境、入学后缺乏学习兴趣、厌学以及学习焦虑、欺负弱小和说谎等行为问题, 人际交往困扰、情绪问题, 自我意识问题等^[1]。小学生因其年龄特征和心理发展特点限制, 很少关注自身的心理发展过程, 甚至不能用准确的语言表达出自己内心的真实感受。经走访调研发现, 目前在一些小学中, 心理健康教育课程仍倾向于通过思想品德课来对学生灌输与说教, 无法有效地预防心理问题的发生或缓解已有的心理障碍, 因此, 需要提升对学生积极心理品质形成的促进效果。

2. 学校对班级个别学生心理健康的关心需加强

学校作为小学生成长发展的主要场所, 可通过有目的、有计划、有组织的教育活动来对小学生的心理施以正面积积极的影响, 但学校的心理健康教育工作旨在提升全校学生的心理健康水平, 主要针对学生带有共同倾向的普遍性问题。而每个人的心理健康问题呈现状况有很大的个体差异, 学校无法照顾到班级差异和各班中学生的个体差异, 因此, 对个体的心理健康关心有限。

(二) 班主任在班级心理健康教育工作中面临两难

在学校的心理健康教育工作无法满足班级内个

收稿日期: 2020-02-12

基金项目: 教育部学校规划建设发展中心重庆第二师范学院儿童研究院“3~6岁儿童焦虑与父母教养方式的相关性分析及干预路径的研究”(CSDP18FC4209); 重庆市教委人文社会科学研究项目“小学生焦虑行为分析及干预措施研究”(19SKGH210); 重庆第二师范学院婴幼儿产品与服务供应链研究中心平台项目

作者简介: 李彬彬, 讲师, 研究方向: 小学全科教学。

体心理健康需求的情况下,小学心理健康教育要实现自己的目标,必须借助小学班主任这一主导者和实施者的力量。班主任对学生的学习和思想状况有着较为清晰的认识,能够及时发现学生的心理问题^[2],而且实施渗透式心理健康教育在一定程度上还能满足学校心理健康教育的需求。然而一方面,小学班主任如果要承担班级心理健康教育工作,将面临繁重的工作和专业挑战,工作量将翻倍。另一方面,目前有些学校很难找到合适的心理健康教师,而专业的心理健康教师又无法像班主任一样了解学生的情况,并及时进行教育和疏导。所以,如果小学班主任不承担班级心理健康教育工作,班级学生的心理问题就有可能得不到及时有效的疏导,就可能恶化甚至影响其他学生,这是极不利于学生的健康发展和班级的成长管理的。

二、小学班级心理健康教育问题的成因

(一) 部分学校对心理健康教育认识不足

小学心理健康教育课程应当是学校结合本校实际情况开设的,然而在走访调研中,发现部分学校因为认识不足,完全依托道德与法治这门课程进行心理健康教育,让语文教师兼任道德与法治课程教学,没有结合本校学生的实际情况进行心理健康教育,导致该课程没有发挥实效。

还有些学校没有将教师的心理健康教育职责及心理辅导员的角色定位制度化,也缺乏专业的指导与培训,导致教师对该工作的怠慢。同时,忽视了班主任是学生心理健康教育活动的主导者和实施者这一重要角色的地位,没有对班主任进行班级心理健康教育工作给予明确的指示及相关培训,导致学校的心理健康教育课程流于形式。

《关于加强心理健康服务的指导意见》(国卫疾控发[2016]77号)明确指出:中小学校应设立心理辅导室,并配备专职或兼职教师。但就实际情况而言,小学的心理辅导室设置有待规范,管理需要加强,还需要引进更多的心理健康专业教师,否则当小学生需要寻求帮助时,较难利用专业的心理健康教育资源来对其进行心理辅导。

(二) 班主任的专业素质有待提升

小学班主任心理健康教育专业背景的缺乏会使班级的心理健康教育工作受到局限。首先,班主任基本由学科教师兼任,缺乏扎实的心理学、教育心理学理论基础,这样易导致对学生阶段性或发展性的行为问题认识不足;其次,班主任缺乏必要的实践培

训,实际操作技能不熟练;最后,缺乏个人成长体验,如果教师无法及时提升自己的心理健康水平,在教育教学过程中对小学生的成长产生的积极影响就较少,甚至可能伤害学生的心理。在学科教学中渗透心理健康教育通常需要重新修订教学目标,突出情感、态度及价值观目标,在教学内容上着力挖掘心理健康教育素材,需要教师打破熟悉的教学模式开创新领域,这当然是对传统教师的巨大挑战。

(三) 班主任忽视渗透式心理健康教育

渗透式心理健康教育是指“全体教育工作者将心理健康教育的思想融入学校教育工作中,在进行常规教育教学活动、传授知识和技能、培养学生良好行为习惯的同时,自觉对学生进行心理健康教育的教育活动”^[3]。到目前为止,在小学班级进行渗透式心理健康教育仍有许多困难。首要问题是小学班主任肩负班级管理与学科教学的职责,不仅要面对繁重的教学和管理的工作,学生可能出现各种复杂的问题,还要承受来自全班几十位家长的希望以及社会的期许,重压之下小学班主任在面对班级的心理健康教育工作时会显得力不从心,忽视在班级管理和学科教育中与心理健康教育相融合。

(四) 家校合作不到位,忽视心理健康教育

班主任应重视与学生家长的沟通交流,要了解学生家里的基本情况、家长的教养观念及方式,通过家校合作共同促进孩子的心理健康发展。但因为教育理念及其他现实因素的影响,目前的家校合作在关注孩子心理健康上还存在不少问题。

1. 家长缺乏与学校合作的意识

首先,有些孩子父母自身素质、文化程度不高使得他们的教育观念和教育方式较为落后,同时家长在教师面前多有自卑心理,导致不敢和教师交流。其次,有些家长认为孩子上学后的一切都应该由学校负责而疏于关注其心理需求。最后,孩子的临时监护人无法照顾孩子的心理。尤其在农村地区,由于外出务工的人越来越多,其子女多由(外)祖父母进行隔代监护或其亲友来临时监护。这些祖父辈观念陈旧,体力不支,亲友们也大多只关照生活,他们可能既没有管理孩子的精力,也缺少管理孩子的经验,认为只要给孩子吃饱穿暖,看见孩子去上学了就行。当孩子在学校表现出较大的心理问题时,学校才与其临时监护人进行沟通,这不能从根源上解决问题,只能起到临时作用,或者没有作用,有些甚至还可能有反作用。

2. 学校与家长沟通时,易忽视心理健康

在走访调研的学校中,家校合作的内容主要是围绕学生的学业情况和纪律表现,忽视了其他方面。虽然教师已经意识到要全面关注学生发展,但在实际工作中,教师对学生教育的关注,重点仍放在学生的成绩上,学生的心理健康没有受到足够的重视。另外,家校合作的形式也较单一,主要通过每学期1~2次的家长会来通报学生的学习情况,因时间限制,无法深入地与家长在学生心理健康方面进行交流,更谈不上专门组织儿童心理健康方面的家校合作活动。

三、小学班主任实施班级心理健康教育的策略

小学生具有极大的可塑性,小学教师尤其是班主任是对小学生最有影响的重要他人^[4]。因此,班主任要努力争取外在支持、强化内在修养,为班级心理健康教育创造条件,并在班级管理、学科教学及家校合作中不断渗透心理健康教育,促进小学生的健康成长。

(一)班主任应积极争取学校的支持

小学生一天有7~8个小时在学校里度过,学校是他们最重要的学习和生活的场所,学校对小学生的心理健康水平有着不可忽视的影响。所以,班主任应积极争取学校支持。一方面,争取学校为自己开展班级心理健康教育工作提供时间和空间。第一,向校领导寻求合作,在制定校规校纪时充分将心理健康的发展考虑其中,以引导、示范、预防为主,尽量避免惩戒性行为;第二,在校园教室里各个角落布置装饰含有积极心理暗示的标识语^[5],创设良好的人文环境;第三,将道德与法治课内容与本校学生的实际情况结合起来,如有些学校留守儿童较多,在讲授时可进行有针对性的调查和心理疏导。最后,还可通过开展各类有计划、有心理健康教育目的的校园活动来吸引学生参与,促进学生良好人际关系的形成。

另一方面,当班主任需要提升心理健康教育专业素养时,应向学校争取时间和经费的支持,让学校认识到,教师既是学校心理健康服务的对象,也是学生保持心理健康的重要保障。要时刻注重教师心理健康水平的提升,资助班主任定期参加心理健康教育培训活动,与同行或专业人士交流感想,以提升班主任心理健康教育的实施能力。

(二)班主任应将学生的心理健康教育放至首位

一方面,班主任与本班学生相处的时间最多,最

了解学生的一举一动,是对小学生实施心理健康教育的主力军,必须担负起班级学生的心理健康教育工作,而不应该以繁重的工作压力为借口来推脱。须知学生的心理健康在任何时候都应放在第一位,如果实在无法关照到某些有心理问题的学生,或者因专业能力问题,不能为学生提供足够的帮助,也可以委托专任心理教师帮忙,或及时告知家长,寻求配合,但作为班主任,必须承担起第一时间发现问题的责任。

另一方面,班主任关注学生的心理健康,应自觉提升自身心理健康教育的专业素养。首先从加强学习心理学相关理论知识,认识到其重要性开始。班主任应了解关于小学生心理健康教育的政策性文件,要以乐学的心态加强发展心理学、教育心理学等相关理论知识学习,为自己能顺利开展心理健康教育储备好“能量”。其次,班主任应参与心理健康教育培训与实践,提升实际操作能力。可定期参加心理健康教育知识讲座,向心理健康教育专家咨询相关问题,与其他教师进行心理健康教育心得交流,通过多种途径来提升自己心理健康教育的实际操作能力。最后,班主任要加强对自我成长的要求,自觉提升心理健康教育水平。可通过大量的阅读来储备全面而系统的科学知识,以便对客观世界有一个更准确的认知;经常自我反思,决定自己是否想要改变或如何改变自己的现状;可通过冥想训练等方式提高自我掌控能力。班主任在进行自我调适的同时还可参与团体辅导活动,促进个人成长。

(三)班主任应重视渗透式心理健康教育

小学班主任是某一学科的专任教师,又是班级的直接管理者,因此,由班主任来主导和实施班级的渗透式心理健康教育是顺势而为。首先,小学班主任不但可以将渗透式心理健康教育融入自己的教学改革中,还可帮助缓解学校心理健康教育专业人才短缺的实际问题;其次,班主任是学生接触最多的人,也应该是学生最喜欢、最信任的人,所以由他们在学生的日常学习生活中随时进行心理健康疏导和教育将会更加高效、及时;再次,班主任学习心理学相关理论知识也能提升自我修养和更新教育教学观念,进而提升教学和班级管理的实效^[6];最后,实施渗透式心理健康教育巧妙地与德育、智育、体育、美育等结合起来,可提升教育的广度和深度^[7]。

1. 在班级管理中渗透心理健康教育

首先,在班级活动中渗透团体心理辅导。班级活动开展的目的主要是增强班级凝聚力、联结同学

之间的情感,促进个体的发展。团体心理辅导是运用团体动力和团体氛围自发促进团体的运作,对于团队凝聚力的建设、团体关系及成员间的情感联结是一种极好的形式。在此过程中,班级活动主要由班主任来主导。因此,如果班主任在班级活动中能够自觉、适当运用团体游戏、团体心理辅导的基本技巧,如积极倾听、反映、总结等,以及团体促进和干预的技巧如引导互动、融合、对质等^[8],将会有力促进班级团体的健康成长与良好运作。

其次,在个别教育中渗透心理咨询。班主任经常开展个别教育,但其目标常常是对学生的外显行为进行是非对错的评判,从而决定采取肯定或批评的教育措施。这样虽然也能起到一定的作用,但对于经常犯错的学生却很难激发其自律性,不利于进行积极心理品质的培养,如能在个别教育中结合心理咨询中的目标与技术,则有可能达成。心理咨询的目标是肯定和理解来访者,发现其身上的积极因素,激发其自我成长的动力,因此咨询师的积极关注、尊重、温暖、真诚这些特质可以激发来访者的自我成长。同理,班主任在个别教育中如能表现出对学生的尊重、真诚、积极关注和温暖,也能极大促进该学生的自我成长。

最后,集合教育力量综合促进学生的心理健康。小学阶段,父母及教师都会对孩子产生较大的影响。因此,班主任还要注重联合其他力量形成合力,共同促进小学生的成长。班主任要经常与各学科教师交流学生的学习与生活情况,做好学生与学科教师之间沟通的桥梁,使其互相信赖,营造出和谐的心理氛围。同时,还可以将阅读疗法介绍给语文教师,帮助美术教师了解绘画疗法及其作用,向音乐教师建议音乐疗法的方式来调动学科教师自觉参与心理健康教育的积极性^[9]。

2. 在学科教学中渗透心理健康教育

首先,在学科教学目标中渗透心理健康教育。科学合理的教学目标对一堂课的教学有着重要的引导作用。教师在设计知识与技能、过程与方法等主要目标时,不能忘记心理健康教育目标的设计。不管是语文学科的古诗、散文中蕴含的丰富情感和美好品质,数学学科中隐藏的科学精神,还是音乐、美术等学科的人文熏陶,都具有很多心理健康教育素材^[10]。教师需要做的就是挖掘这些潜在的教育素材,结合班级学情,通过类比、举例等方式将这些素材与学生们目前的心理健康状况结合,有针对性地设计心理健康教育目标。

其次,向学科教学过程渗透心理健康教育。在进行学科教学时,班主任不仅要注重提升学生的学科知识和能力,还要注重在教学中培养学生良好的心理素质。比如,班主任在教学中可以创设积极愉悦的心理氛围,对学生积极关注,鼓励每个学生,积极挖掘每个学生的优点,让学生愿意学习。心理学家在研究人的需要时指出:每个人都有自尊、自重、自信的需要,希望自己的才能为别人所承认和欣赏。所以,班主任要及时发现学生的努力和进步,并及时表扬,以增强学生的学习兴趣、自信心及成就感。

(四) 加强家校合作,共同呵护学生心理

1. 加强宣传和培训,强化家长的心理健康教育意识

班主任应加强对儿童心理健康教育的宣传,帮助家长接受先进的教育观念,让家庭、学校能够对孩子的教育起到有效作用。让家长了解什么是家校合作,家长在孩子的教育中应该充当什么角色,这样不仅增强了家长和学校之间的互动,也促使家长愿意参与到学校的教育中来,为家校合作打下良好的基础。“在家校合作的过程中,教师要积极关注孩子的身心发展,这关系着孩子能否健康成长,所以教师应该引起重视。”^[11]班主任可以在家长会时进行现场宣讲或播放有关的录像资料对家长进行相关的心理健康方面的培训;也可利用小视频、QQ、微信等工具,帮助家长利用碎片时间进行学习;还可以帮助家长制定实际可行的家庭计划,组织亲子、师生趣味运动会,让孩子在运动的乐趣中放松心灵、使身心得到锻炼;还可以开展儿童心理健康方面的知识竞赛。通过学校和家庭的通力合作,共同帮助孩子的心理健康成长。

2. 加强家校德育合作,促进学生心理健康发展

家校进行德育方面的合作,一方面要邀请家长参与学校的教学活动和日常管理工作,了解学校德育教育的内容和方法;另一方面要求家长配合学校,在家继续开展德育教育活动。学生家庭和班主任之间的沟通应该积极向上,因此,班主任还要想办法渗透到学生的家庭中,关注学生家庭的氛围。要想给学生创建一个健康向上的成长环境,班主任不但要通过平时的以身作则在学生心目中树立崇高的教师形象,也应要求家庭配合,在平时的日常生活中,多传递正能量,用善良正直的父母形象,为孩子树立正确的生活态度、价值观念和道德观念。当发现孩子有错误的思想观念时,教师与家长应及时纠正,在孩子的生活与学习中提高他们的思想道德水平,促进

孩子身心得到全面健康发展。

3. 丰富家校合作形式,共同关注学生的心理健康

有学者列出了家校合作的13种形式^[12],针对儿童的心理健康教育,建议班主任可以拓展以下几种,以提升家校合作实效。

首先,进行针对性家访。班主任应提前了解全班学生的家庭基本情况,对部分问题学生进行针对性家访,和家长交流,了解学生在家的表现,这有助于更全面掌握学生的情况。尤其是已经在学校表现出一定心理健康问题的学生,应给予重点关注,并用电话、微信、QQ等方式主动与学生家长保持常态的沟通交流,对这类学生给予特定的关照,随时跟进其家庭教育情况。针对性家访是有的放矢,可有效节约班主任的时间,而且针对性家访不但能帮助家长更好地了解学生在校的情况,也能让班主任在实地调查后,有针对性地对这些家长提供一些家庭教育方面的建议,这都有助于解决学生的心理健康问题^[12]。

其次,利用网络,定期交换信息。家长对学校里的孩子究竟是怎样生活、怎样学习,往往感到十分陌生,因此班主任可定期上传学生在校学习和生活的照片,让家长全面了解其学校生活。同时,也可要求家长定期上传孩子在家里的照片,让教师及时了解学生在家的情况,制定更好的家庭教育活动帮助学生成长。

最后,改革家长会,让心理健康教育深入家校合作中。根据学校和家庭实际,安排适当的会议内容,介绍学校对儿童心理健康教育所做的工作,向家长介绍应如何正确进行家庭教育、如何培养孩子良好的品行和习惯,以及家长应如何与学校配合共同教育孩子和怎样看待学生的学习成绩等。此外,选择恰当的时间和形式,召开专门沟通学生心理的家长会。可定期让学生做心理健康测试,然后由专家来进行解读,让家长了解孩子的心声;同时也要定期向

家长了解孩子在家里的表现,针对孩子的教育方式方法进行探讨,并让家庭教育有方的家长分享经验等。

综上,小学班主任在班级心理健康教育中承担着非常重要的角色,需要协调学校、班级和学生家庭的多方工作,既是教学工作的执行人,又是学生心理健康的辅导员,还可能成为学生家庭的协调员,这都为其工作增加了难度。小学班主任要将心理健康教育渗透到日常教育教学工作中,还任重道远。

参考文献:

- [1]冯维.小学心理学[M].重庆:西南师范大学出版社,2013:211-214.
- [2]康钊,万龙.心理健康教育教师专业发展的困境与出路[J].教师教育研究,2017(3):25-30.
- [3]晋玉,葛明贵.渗透式心理健康教育刍议[J].皖西学院学报,2004(4):130-132.
- [4]迟毓凯.学生管理的心理学智慧[M].上海:华东师范大学出版社,2016:44.
- [5]向前.论发展性心理健康教育在校园文化中的渗透[J].中国成人教育,2011(23):61-62.
- [6]杨文娟.小学班主任在工作中心理健康教育的渗透[J].中华少年,2017(6):271-272.
- [7]维焕国.渗透式心理健康教育研究综述[J].教育与职业,2011(2):81-83.
- [8]樊富珉.团体心理咨询[M].北京:高等教育出版社,2005:156.
- [9]赖运成.论中小学心理健康教育教师专业成长的内在途径[J].现代中小学教育,2013(2):65-68.
- [10]曾建兴.中小学学科教学渗透心理健康教育的探索[J].现代中小学教育,2016(9):87-90.
- [11]王奥轩.小学阶段家校合作的问题及应对对策[J].好家长,2015(34):29.
- [12]叶一舵.家校协同开展心理健康教育的若干模式[J].教学与管理,2002(10):37-39.

[责任编辑 石悦]